ROK II.
Nr. 12.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ:
KOB: SPORTO
HYGIENIE M

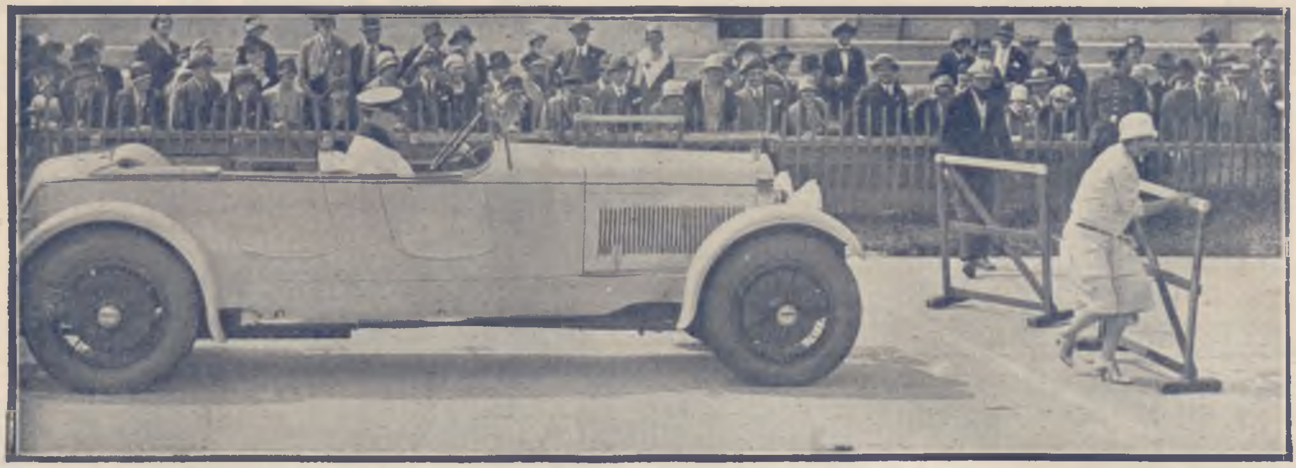
Zmiana sztafety



Konopacka podaje pałeczkę Woynarowskiej.

Drugi zeszyt czerwcowy.

Cena egz. 50 groszy.



Ciekawy moment z zawodów automobilowych z przeszkodami.

AMSTERDAM

Lat temu trzydzieści sześć...

Idea sportów kiełkowała już w społeczeństwach ówczesnych. Rozgrywki międzynarodowe, acz na maleńką skalę, odbywały się już pomiędzy państwami Zachodu.

W roku 1892, uczony archeolog francuski, Piotr baron Coubertin, zarazem gorący zwolennik sportów, w Sorbonie paryskiej wygłaszał przemówienie o znaczeniu ćwiczeń cielesnych. Wówczas to poraz pierwszy w historji nowoczesnej padł wyraz „olimpizm". Przed oczami zgromadzonych przedstawicieli sportu francuskiego i zagranicznego przesunęły się żywe obrazy heroicznych walk o zwycięstwo, prowadzonych na igrzyskach olimpijskich starożytnego świata Hellenów.

Idea olimpizmu porwała obecnych. Ba, nic dziwnego: pysznemi rzutami myśli kreślił ją nielada mistrz słowa, rozmiłowany w bohaterskich tradycjach starożytnej Grecji, wybitny myśliciel i pedagog, ten, który do dziś uosabia w sobie ideę olimpizmu, Coubertin.

Coubertin w swych poczynaniach nowatorskich święcił niebywały sukces. Już w siedem miesięcy po wspomnianem przemówieniu ustalony zostaje termin pierwszego Kongresu międzynarodowego dla spraw sportu amatorskiego i dla omówienia możliwości wskrzeszenia igrzysk olimpijskich.

W roku 1894 zapowiedziany Kongres zbiera się. Bierze w nim udział 79 osób, reprezentujących 12 narodów. Kongres odbywa się w Paryżu. Zapada na nim uchwała: „powołać do życia międzynarodowy Komitet olimpijski i restytuować igrzyska!

Myśl Coubertin'a znalazła urzeczywistnienie niezwłoczne. Znać, że była wyrazem potrzeb ducha czasu. Pierwsze igrzyska wyznaczono już na rok 1896, a pierwszem miastem olimpijskiem uczyniono Ateny. Stolica nowoczesnej Grecji, siedziba starych bogów Olimpu, stać się miała — dziwnem skojarzeniem wypadków — tem miejscem, do którego w pielgrzymce entuzjazmu pójść miał nowoczesny świat, aby złożyć hołd swój genjalnej koncepcji starożytnej Hellady.

Potem co cztery lata otwiera się nowy akt nowoczesnych igrzysk olimpijskich. W roku 1900 — Paryż, 1904 — Saint Louis, 1908 — Londyn, 1912 — Sztokholm, 1916 — z powodu wojny, igrzyska nie odbyły się, w 1920 — Antwerpia, 1924 — znów Paryż. I wreszcie w roku bieżącym — Amsterdam.

Wielkość starogreckiej idei olimpizmu polegała na jej olbrzymiej uniwersalności. Zawierała ona w sobie pierwiastki wieczyste, skupiała elementy życia i młodości niezależnie od przestrzeni i czasu, w jakch była realizowana. Jej celem wszechogarniającym poprzez doskonalenie wartości ciała i duszy było: zgrupowanie najdoskonalszych przedstawicieli narodów, państw i ras dla dokonania rycerskiej walki o zwycięstwo. Idea olimpizmu stała się syntezą wysiłków całej ludzkości na polu działalności sportowej.

Charakteryzując przed kilkoma laty stworzone przez siebie dzieło olimpizmu, Coubertin powiedział: „Neoolimpizm spowodował koncentrację w sporcie, zmuszając do współpracy dla jednego celu ludzi obcych sobie, a nawet wrogich. Ta właśnie współpraca stała się warunkiem powodzenia reprezentacyj narodowych na igrzyskach olimpijskich. Dziś nie wyobrażamy sobie nawet, jak dalece przed 35 laty zwalczano się wzajemnie w sporcie. Prócz wszelkiego rodzaju przesądów i uprzedzeń, panowały najrozmaitsze poglądy na technikę sportów, metody pracy i t. p. Dowodzono np., że uprawianie dwuch sportów jednocześnie, przynosi szkodę organizmowi. Dzięki współpracy zaczęto się więcej rozumieć, mniej zwalczać i znacznie wydajniej pracować".

Coubertin miał rację: największą bodaj zaletą idei olimpijskiej jest, że do pracy nad fizycznem odrodzeniem ludzkości potrafiła zaprzęgnąć wszystkie państwa, stwarzając szerokie podstawy dla współdziałania i otwierając tym sposobem wspaniałe możliwości rezultatów.

Świadkami dziewiątych z rzędu nowoczesnych igrzysk olimpijskich będziemy w roku bieżącym w Amsterdamie. Winniśmy, biorąc w nich udział bądź w charakterze uczestników, bądź widzów, zdobyć jak najwięcej doświadczenia i korzyści. Nasuwać się nam będą pod uwagę najprzeróżniejsze formy współpracy, odchylenia w przygotowaniach technicznych, charakterystyczne cechy psychiczne zawodników. Nic uwadze naszej ujść nie może. Wszystko złożyć się winno na nasz „amsterdamski dorobek", który analizować będziemy następnie drobiazgowo.

Linje, po których idzie obecnie rozwój sportów, a których większość prowadzi jeszcze co lat cztery do miasta olimpijskiego, wykazują ślady niebezpiecznych odchyleń i załamań. Oddchylenia te są przedmiotem dyskusji, której ośrodkiem — dziwny zaiste zbieg okoliczności — jest sam twórca neoolimpizmu, Coubertin.

Nowych argumentów w dyskusji tej dostarczyć ma właśnie Amsterdam. Uważajmy tedy pilnie i bacznie notujmy dokonane obserwacje.

Chodzi tu o rzecz bardzo wielką: moralną wartość i znaczenie ideowo-wychowawcze instytucji sportów.

WYCIECZKI MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

Ruch wycieczkowy młodzieży szkolnej zagranicą i to zarówno na Zachodzie, jak i u naszych najbliższych sąsiadów, jest silnie rozwinięty, oddawna prowadzony i dziś już może się pochwalić pokaźnemi rezultatami. Na rozwinięcie ruchu turystycznego wpływa w dużym stopniu różnorodność terenu i bogactwo natury, ale poważnym czynnikiem jest również prawidłowa organizacja wycieczki. Nic tak nie zniechęci młodzieży do wycieczek, czy to górskich, czy nizinnych, jak źle zorganizowana i prowadzona pierwsza wycieczka. Często taka wycieczka zniechęca na długie lata do turystyki.

Ponieważ pierwsze wycieczki odbywa młodzież najczęściej w wieku szkolnym pod kierownictwem nauczycieli, w ich ręku spoczywa główny obowiązek obmyślenia takiego programu i kierunku wycieczki, aby młodzież zbliżyć do turystyki z jak najlepszej strony. Obowiązek ten zwiększa jeszcze i ta okoliczność, że w Polsce władze szkolne zabraniają młodzieży należeć do jakichkolwiek organizacyj turystycznych pozaszkolnych, chociażby w charakterze uczestników. Istnieją więc tylko kółka krajoznawcze młodzieży przy szkołach, których rozwój niestety tamuje w wielu wypadkach zbyt małe zainteresowanie się przez nauczycielstwo ruchem tyrystycznym. Dla prawidłowego zapoczątkowania ruchu turystycznego powinien się znaleźć w każdej szkole chociażby jeden nauczyciel, któryby się zaopiekował ruchem krajoznawczym młodzieży i był kierownikiem szkolnego kółka krajoznawczego.

Nadzwyczaj ważnym punktem przy organizowaniu wycieczek szkolnych jest dobieranie młodzieży będącej w tym samym wieku i rozwoju fizycznym, gdyż inaczej część uczestników nudzi się, czekając ciągle na pozostałych, a druga część idąc ciągle przyśpieszonym tempem męczy się zbytnio i nie zauważa nawet mijanej okolicy, osiągając jako jedyne wspomnienie z wycieczki nadmierne zmęczenie.

Nawet wycieczki zagraniczne dla młodzieży już zgranej i otrzaskanej z organizacją wycieczki uważałabym za bardzo wskazane, gdyż dają one możność porównania terenów i rzeczy oglądanych z własnym krajem i naśladowania pewnych lepszych urządzeń u siebie po powrocie. Np. w Czechosłowacji, gdzie koła młodzieży istnieją przy Klubie Czeskosłowackich Turystów istnieje dla nich 550 szkolnych domów wycieczkowych, których spis można otrzymać na żądanie. W Bułgarji istnieje specjalny związek turystyczny młodzieży o kilkunastu tysiącach członków, oparty o Bułgarskie Tow. Turystyczne. W Jugosławji, zaś wobec zakazu władz należenia młodzieży do jakichkolwiek towarzystw, istnieje specjalny „Związek Wakacyjny" do którego należą kółka turystyczne młodzieży zorganizowane przy poszczególnych szkołach. Trzeba też podnieść z wielkiem uznaniem, że i nasze Ministerstwo Oświaty, któremu przydzielona jest opieka nad ruchem turystycznym młodzieży od dwóch lat wiele zdziałało na polu urządzeń na całym terenie Rzeczypospolitej t. zw. domów wycieczkowych. Ponieważ wycieczki młodzieży odbywają się tylko w czasie miesięcy wakacyjnych budowa specjalnych budynków na domy wycieczkowe okazała się zbytecznym wydatkiem, umieszczono je przeto w opustoszałych podczas wakacyj budynkach i lokalach szkolnych w miejscowościach najbardziej atrakcyjnych do zwiedzenia. Frekwencja w domach tych jest jeszcze stosunkowo dość słaba, co należy sobie tłómaczyć małem wyrobieniem młodzieży w organizowaniu wycieczek po kraju. Zczasem dorównamy może pod tym względem zagranicy, gdzie sprawy te organizowane oddawna, stoją już na wysokim poziomie.

Trzecią sprawą, którą chciałam w tym artykule omówić jest kwestja dokąd kierować wycieczki młodzieży. Głównym wskaźnikiem tutaj, co do którego zgadzają się młodzi i starzy turyści i opiekunowie ruchu turystycznego jest, — stopniowanie odległości. Nic bardziej nie spacza turystyki, jako czynnika rozwoju fizycznego młodzieży, jak niestopniowana wycieczka.

Co do samych wycieczek to dzielą się one na dwie grupy zasadnicze: górskie i nizinne (płaskie). Ogólnie przyjęto za trudniejsze uważać pierwszą grupę, za łatwiejsze drugą. Wyjątek stanowi tu młodzież zamieszkująca podnóża gór i same góry, jako od dzieciństwa oswojona z terenem, dla której wzniesienia nie stanowią trudności.

Przy wycieczkach nizinnych t. zw. płaskich, jako pierwsze powinny być brane pod uwagę najbliższe okolice zamieszkałe przez daną grupę młodzieży, bez względu na to, czy ta okolica jest specjalnie interesująca czy też nie. Idzie tu o oswojenie młodzieży od najwcześniejszej młodości z ruchem i zmianą wrażeń, zresztą uważam, że wszędzie coś ciekawego znaleźć można, trzeba tylko, aby kierownik danej wycieczki zapoznał się sam uprzednio z terenem.

Na drugiem miesjcu postawiłabym wycieczki półdniowe w dalszą trochę okolicę, potem jeszcze dalsze, a na samym dopiero końcu — góry. Ze względu na zbyt wielki wysiłek jakiego wymagają wycieczki szczytowe w Tatry, nie należy w nie prowadzić wycieczek młodzieży szkół powszechnych, ani szkół średnich z wyjątkiem dwóch najwyższych klas tych ostatnich. Dla młodzieży poniżej 16 lat dopuszczalne są wycieczki do Zakopanego, oraz w pobliskie doliny i regle, a zanajodpowiedniejszy teren górskich wycieczek szkolnych uważałabym Beskidy Zachodnie, w których terenie jednak też należy przeprowadzić stopniowanie wycieczek. Dzieci zaś poniżej 12 lat wogóle w góry średnie i wysokie nie należy prowadzić. Kierownikami wycieczek górskich młodzieży powinni być z reguły ludzie z górami i techniką turystyczną obznajmieni, którzyby unikali przeładowania programów wycieczek, nie odbywali ich zbyt pośpiesznie i stosowali się ściśle do umiarkowanych i dobrze obmyślonych planów.

W r. 1927 odbył się w Warszawie Zjazd Polskich Towarzystw Turystycznych, na którym przeprowadzono obszerną dyskusję na temat organizowania wycieczek młodzieży szkolnej. Między innemi stwierdzono, że w niektórych szkołach zupełnie nie urządza się wycieczek, ograniczając się do pracy czysto naukowej, która przybiera charakter rozmaitych specjalności, stosownie do tego kto jest kierownikiem koła. W innych znów wycieczki mierzone są tylko na kilometry przebytej drogi, bez cienia naukowej pogadanki w terenie. Tłómaczono to brakiem chętnych wśród nauczycielstwa do kierowania ruchem turystycznym młodzieży i że trzebaby wyszkolić kadry szkolnych instruktorów wycieczkowych z pośród nauczycieli wychowania fizycznego. Zarzucano również, że w szkolnych obozach letnich za mało jest wycieczek turystyczno-krajoznawczych a w obozach przysposobienia wojskowego mają one wyłącznie charakter ćwiczeń w taktyce wojskowej. W obozach tych powinni być instruktorowie wycieczkowi, chociażby jeden na kilka obozów.

Wystąpiono również z wnioskami, aby M. W. R. i O. P. zniosło zakaz należenia młodzieży do towarzystw turystycznych, chociażby w charakterze uczestników, gdyż młodzież należąc tam otrzymywaćby mogła fachowe kierownictwo oraz zyskać rozliczne korzyści przysługujące członkom towarzystw. Należałoby również pomyśleć o wydaniu instrukcji przez M. W. R. i O. P. dla nauczycieli prowadzących wycieczki szkolne. Na końcu zjazd wyraził życzenie, aby P. U. W. zezwolił po zamknięciu obozów wychowania fizycznego, jeden lub dwa tygodnie spędzić na wycieczce dla zaznajomienia się z dalszą okolicą obozu.

Marja Szachówna.

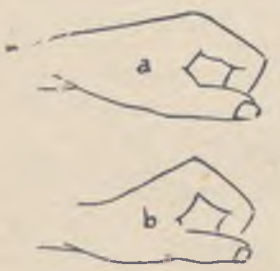
SPORT ŁUCZNY

Zwolennicy utylitaryzmu w sporcie twierdzą, że łucznictwo nie ma widoków większego rozwoju i rozpowszechnienia, gdyż nie daje żadnych korzyści praktycznych, zaś jako ćwiczenie fizyczne nie wymaga od nas dostatecznej pracy mięśniowej.

Prawdą jest istotnie, że łuk, który ongiś stanowił najważniejszą broń człowieka w walce z dzikiemi zwierzętami, z chwilą wynalezienia prochu, stracił swe znaczenie i obecnie może conajwyżej znaleźć zastosowanie na polowaniu, jak to można było widzieć w filmie: „Przygody na Alasce", lub do przerzucania meldunków w czasie walk pozycyjnych, jak to miało miejsce w czasie wojny światowej.

Będą to jednak wypadki tak rzadkie, że trudno z tego powodu zalecać uprawianie łucznictwa.

Sport łuczny posiada natomiast cały szereg innych wartości, które powodują, że łucznictwo zagranicą uprawiane jest przez liczne kluby, istniejące od czasów średniowiecza, jak również przez szerokie rzesze młodzieży, kobiet i t. p.



Trzymanie majdanu a/ sposób prawidłowy b/ wadliwy.



Mankiet.

Sport łuczny rozwija wszystkie grupy mięśniowe równomiernie, nie wymagając jednocześnie zbytniej pracy serca ani płuc. Dostępny jest więc dla wszystkich bez różnicy płci, wieku i sił fizycznych. Mimo to jednak praca, jaką wykonywa łucznik, jest dość znaczna, gdyż w ciągu jednorazowego treningu (144 strzały przy twardości łuku 30 funtów) odpowiada pracy drwala w ciągu jednego dnia. Jeśli do tego dodać nieodłączny ruch przy zbieraniu strzał, przyjdziemy do wniosku, że będzie to praca bardzo poważna, zupełnie wystarczająca, aby sport łuczny nie uważać za „zabawę dla dzieci".

Najbardziej jednak atrakcyjną stroną sportu, zwłaszcza dla kobiet, stanowi pierwiastek piękna zawarty w ruchach łuczniczki. Harmonja ruchów, ich koordynacja oraz estetyka wszystkich czynności przy strzelaniu z łuku widoczna jest tu bardziej niż w każdym innym sporcie. Dlatego „rycerski sport" łuczny powinien stać się uprzywilejowanym sportem pań.

Sport łuczniczy, jest bardzo łatwy do opanowania, aby go móc uprawiać nie trzeba długotrwałego treningu ani żadnych specjalnych sportowych uzdolnień.

Oto najważniejsze wskazówki elementarnego treningu łucznego, jak go podaje „Podręcznik łucznika".

Napinanie cięciwy.

Przed strzelaniem należy nasamprzód nałożyć luźno zwisającą cięciwę na gryfy. Jest to czynność wymagająca dość dużej wprawy, a przy twardym łuku również i siły.

Wykonywamy to w następujący sposób: — chwytamy majdan łuku lewą ręką, mocnym chwytem całej dłoni. Ręka zgięta pod kątem prostym, równolegle do ciała. Łuk z lekka pochylony na prawo, opiera się dolnym gryfem o wewnętrzną część lewej stopy.

Prawa dłoń ujmuje ramię górne kciukiem i drugiem zgięciem palca wskazującego. Całe ramię wyprostowane. Ciało przegięte w lewą stronę.

Grzbiet łuku nazewnątrz, zwrócony do wewnątrz lewej dłoni.

Przepis b. ważny, bo łuk zwrócony nazewnątrz, pęknie przy nakładaniu cięciwy.

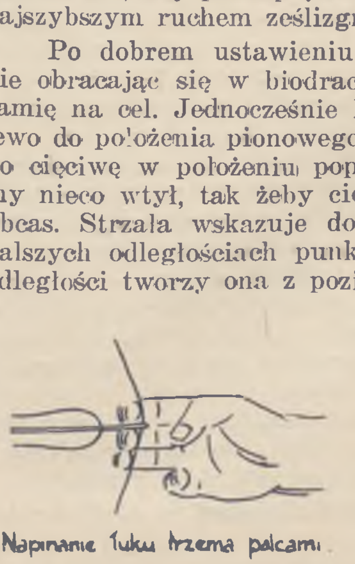
W tem położeniu, odciągając lewą ręką łuk, oparty o stopę, posuwamy jednocześnie cięciwę ramieniem (stale wyprostowanem) tak długo, aż cięciwa wejdzie dokładnie w rowek górnego gryfu.

Aby sprawdzić, czy łuk jest prawidłowo napięty (cięciwa założona do strzału) należy przyłożyć dłoń zaciśniętą w pięść do brzuśca majdana, kciuk podnieść ku górze — cięciwa jest założona prawidłowo, jeśli kciuk dotyka jej swoją górną powierzchnią. W przeciwnym razie należy cięciwę skrócić, lub wydłużyć.

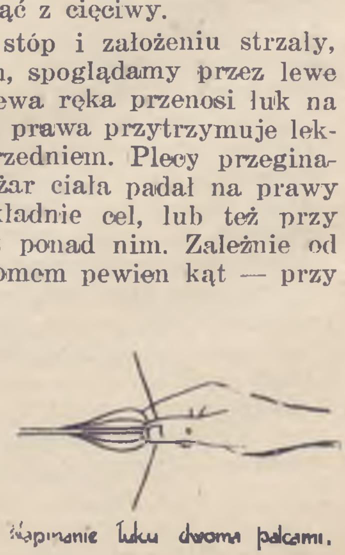
Dobry strzał z łuku zależy całkowicie od całego szeregu przedwstępnych czynności, które trzeba szczególnie starannie wykonać. Pierwszym, koniecznym warunkiem to przedewszystkiem spokój, przytomność i całkowite skupienie zmysłów. Rozróżniamy cztery zasadnicze czynności, poprzedzające wypuszczenie strzały na cel.

1. **Postawa.** Lewe ramię zwracamy na cel w ten sposób, aby linja prosta, łącząca łucznika i cel — przechodziła przez obydwa obcasy. W zależności od odległości celu obcasy stoją bliżej lub dalej od siebie — przy odległości 40 m. rozstawiamy je na 25 cm. od siebie, przy 80 m. — na 60 cm. Stopy lekko rozwarte nazewnątrz. Taką postawę zachowujemy niezmiennie podczas każdego strzału. Po starannem przyjęciu postawy i dokładnem sprawdzeniu, że stopy stoją prawidłowo, zakładamy strzałę na cięciwę. Łuk chwytamy w lewą dłoń górnem ramieniem łuku (jest ono nieco dłuższe od dolnego i posiada dłuższy i bardziej wygięty gryf) ku górze, kciuk w środku ciężkości łuku. Majdan powinien być zwrócony troszeczkę na lewo, gdyż tylko wtedy strzała nie zbacza z płaszczyzny celu i cięciwa nie uderza w ramię. W tem położeniu pochylamy łuk do poziomu przed środkiem ciała i zakładamy strzałę. Rowek osady nasadzamy na cięciwę w ten sposób, by promień strzały był prostopadły do cięciwy, i w odległości mniej więcej jednej trzeciej całej swojej długości od osady opierał się na kostce palca wskazującego lewej ręki. Można też indyjskim sposobem przytrzymać promień strzały palcem wskazującym nachwytem zgóry. Teraz zaczepiamy cięciwę pierwszym członem palca wskazującego prawej ręki nad osadą strzały, palec środkowy i serdeczny przytrzymują cięciwę pod osadą. Trzeba pamiętać, aby palce nie ściskały osady strzały, a tylko ją lekko dotykały. Palce można zabezpieczyć naparstnikami. Prawa lekko wygięta i zwrócona nazewnątrz tak, aby po napięciu łuku, palce mogły się jaknajszybszym ruchem ześliznąć z cięciwy.

Po dobrem ustawieniu stóp i założeniu strzały, nie obracając się w biodrach, spoglądamy przez lewe ramię na cel. Jednocześnie lewa ręka przenosi łuk na lewo do położenia pionowego, prawa przytrzymuje lekko cięciwę w położeniu poprzedniem. Plecy przeginamy nieco wtył, tak żeby ciężar ciała padał na prawy obcas. Strzała wskazuje dokładnie cel, lub też przy dalszych odległościach punkt ponad nim. Zależnie od odległości tworzy ona z poziomem pewien kąt — przy



Napinanie łuku trzema palcami.



Napinanie łuku dwoma palcami.

bliskich celach może się znajdować w poziomie, przy dalszych wznosimy ją ku górze, ale nie zapomocą przesuwania osady po cięciwie, albo podnoszenia grotu, lecz przez zmianę kąta pochylenia lewego ramienia, które w położeniu normalnem, tworzy z ciałem łucznika kąt prosty.

Postawę łuczną należy przyjmować bardzo starannie, gdyż od niej głównie zależy celny i daleki strzał.

2. **Napinanie łuku.** Patrząc na cel, odciągamy spokojnym płynnym ruchem cięciwę. Wykonywamy to ruchem prawej ręki równoległym do wyciągniętego lewego ramienia. Trzeba zwracać uwagę, aby w tym ruchu lewe ramię nie posunęło się nazewnątrz; a pozostało w pierwotnem położeniu, t. zn. w jednej płaszczyźnie ze środkiem ciała i linją celu. Prawa dłoń dociąga cięciwę, aż do podbródka, przyczem łokieć i zgięte przedramię stale tworzą kąt prosty w stosunku do całego ciała. Przy ćwiczeniach początkowych, młodzi łucznicy mają skłonność opuszczania łokcia — jest to błędne i trzeba tego unikać, podnosząc raczej łokieć odrobinę ku górze.

Napinanie składa się z paru ruchów dość prostych, ale trudnych do uzgodnienia, to też należy je z początku przećwiczyć bez łuku, albo z łukiem bez strzały, dopóki nie dojdzemy do dostatecznej i automatycznej wprawy i jednoczesności poruszeń. Prawa ręka dociąga cięciwę do podbródka, w ten sposób, że ruch cały odbywa się w kierunku prawej łopatki, dla osiągnięcia równoległości od lewego ramienia.

3. **Celowanie.** Łuk trzymany prawie pionowo z lekkiem pochyleniem w prawo w lewej dłoni — ramię zupełnie wyciągnięte, strzała skierowana na cel. W tem położeniu nie należy już wykonywać żadnych ruchów lewą ręką, ani na prawo ani na lewo; jedynie tylko możemy poprawić kąt nachylenia, w zależności od odległości, podnosząc ramię lub je opuszczając. Jednocześnie prawa ręka, trzymająca osadę strzały, podąża za tym ruchem (bez przesuwania strzały po cięciwie).

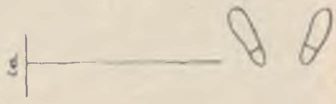
Gdy się okazało, że trzeba zmienić ustawienie, to należy jeszcze raz na nowo przyjąć postawę łuczną, ale nigdy nie obracać się w biodrach w kierunku celu. Celowanie nie może trwać zbyt długo, zaledwie jedną do trzech sekund, najwyżej 5 sekund, gdyż napinanie łuku i postawa łuczna jest bardzo męcząca i łuk sam, przez się popycha do oddania strzału. Jednocześnie z celowaniem natężamy mięśnie ramion, odciągając powoli cięciwę.

Celujemy, (nie zamykając lewego oka), prawem okiem poprzez strzałę na cel, albo przy dalszych na punkt pod celem. Przy największem, końcowem odciąganiu cięciwy rowek cięciwy strzały powinien się znajdować dokładnie pod prawem okiem. Wrazie gdyby leżał trochę na prawo, strzała poleci w lewo, i naodwrót. W chwili wypuszczania strzały, całe ciało musi być dokładnie zrównoważone i pewnie oparte na obcasach, cała uwaga skupiona, wszystkie muskuły napięte, oczy utkwione w cel, wszystko inne poza tem widzą mętnie i niewyraźnie.

4. **Strzał — lot.** Zatrzymujemy oddech aż do chwili, kiedy strzała wyleci. Napiętą cięciwę lekko wypuszczamy z palców, ruchem płynnym i łagodnym, ale jak najszybszym i w ten sposób, aby łokieć i prawa ręka nie zmieniły położenia. Prawa dłoń i całe ramię nie powinny drgnąć ani ku górze ani ku dołowi, tembardziej zaś nie należy odsuwać ręki w prawo, jedynie tylko odsuwamy ją nieco ku tyłowi na długość, jaką tworzą, zaczepione o cięciwę, palce (3 — 5 cm.). Cały ruch musi się odbyć w ten sposób, aby strzała nie została ani na trochę sprowadzona z tego położenia, jakie nadaliśmy jej po nacelowaniu. Dlatego też nietylko prawa ręka powinna zachować swoje położenie i dokładność poruszeń, ale również i przedewszystkiem ramię lewe. Objawia ono skłonność do opadnięcia i do ruchu w lewo, czemu trzeba z całą energją i wolą przeszkodzić i co osiągniemy przez napięcie muskulów całega ramienia, piersi i pleców oraz przez ciągłe skupianie uwagi na celu. Dlatego musimy jeszcze po wypuszczeniu strzały zatrzymać przez chwilę postawę i sprawdzić położenie całego ciała, a zwłaszcza obu ramion.



posob trzymania .najdanu



Postawa łuczna /położenie stóp/.

M. Fularski.

OBOZY LETNIE DLA DZIEWCZĄT

Już się wszczął ruch w tej dziedzinie.

Słońce i przestrzeń wołają młodzież ku sobie.

Będzie więc przedewszystkiem wielki obóz P. Urzędu W. F. i P. W. w Kościerzynie.

Będzie to obóz instruktorski przysposobienia wojskowego, obliczony na 400 uczestniczek. A dalej — obóz instruktorski w Wągrowcu, organizowany również przez P. Urząd W. F. i P. W., poświęcony wyłącznie wychowaniu fizycznemu. Miejsc 120. Warunki przyjęcia: 6 kl. szkoły średniej, wiek od 18 — 35 lat, stan zdrowia uznany za dodatni, według specjalnie opracowanej karty zdrowia, kwalifikacje — ukończony kurs wych. fiz. lub praktyka instruowania wych. fiz. w zespołach.

Kandydatki na kurs powyższy będą szczególnie starannie dobierane, przed przyjęciem ostatecznem poddane zostaną w obozie oględzinom lekarskim, oraz próbie sprawności. Próba ta obejmować ma: krótki bieg, skoki wdal i wzwyż, rzuty piłką, poprawne prowadzenie jakiejkolwiek gry ruchowej.

Dla młodzieży szkolnej organizuje Komitet Związku przysposobienia kobiet do obrony kraju, obóz w Krasnymstawie, obliczony na 150 uczestniczek. Siedziba — na skraju lasu w opuszczonych na lato i odświeżonych koszarach kompanji telefonicznej, nad wodą, niedaleko lasu.

W obozie tym instruowane będzie zarówno wychowanie fizyczne, jak przysposobienie wojskowe, w tym stosunku jednak, że 5 godzin poświęcone ma być pierwszemu, a drugiemu tylko 2.

Poza tem stowarzyszenia, wchodzące w skład Związku stowarzyszeń przysposobienia kobiet do obrony kraju, planują kilka obozów letnich, w których jednakże uwzględniane będzie tylko wychowanie fizyczne. Obozów takich będzie 4, każdy po 150 uczestniczek. Harcerstwo organizuje cały szereg mniejszych (po kilkadziesiąt uczestniczek) obozów wychowania fizycznego. Gęsta ich sieć rozrzucona zostanie zwłaszcza na terenie Korpusu Ochrony Pogranicza.

Jak widać z powyższego, w roku bieżącym szala poczynań obozowych przechyliła się stanowczo na stronę wychowania fizycznego. Odpowiada to niewątpliwie potrzebom młodzieży, zwłaszcza żeńskiej tak upośledzonej pod tym względem. Odpowiada też założeniom zasadniczym przysposobienia wojskowego, które mieć powinno do swego rozporządzenia materjał jak najlepiej wychowany. Informacji udziela i zapisy przyjmuje biuro Komitetu przysposobienia kobiet do obrony kraju, Bednarska 23, tel. 204-28. *H. C.*



Utalentowana lekkoatletka, Schabińska z Legji, skacze 1 m 40 cm.

LEKKA ATLETYKA

ZAWODY ELIMINACYJNE

Przedolimpijskie zawody eliminacyjne ponownie dowiodły, iż o ile w rzutach, zwłaszcza dyskiem, przodujemy całemu światu, o tyle w biegach i skokach jesteśmy jeszcze bardzo słabe. Cóż znaczą bowiem nasze wyniki najlepsze w tych konkurencjach, jak 13,2 s. na 100 metrów, lub 140 cm. w skoku wzwyż, a nawet nasze minima, oznaczone przez PZLA — 13 sek. i 145 cm., wobec wspaniałych wyników zagranicznych: 12,2 sek. — Hitomi — Japonja; 12,4 sek. — Wittman — Niemcy i Edwards—Anglja; 12,6 całego szeregu zawodniczek niemieckich, francuskich, angielskich i czeskich; wobec rekordu światowego w skoku wzwyż — 158 cm., do którego zbliżyło się już kilka zawodniczek różnych państw.

Jeszcze sztafeta nasza po solidnym treningu mogłaby zwrócić na siebie uwagę, także Kilosówna przy silnej konkurencji mogłaby obniżyć znacznie rekord w biegu na 800 m., jednak z zawodniczkami tej miary jak Trickey, Batschauer, Gentzel i inne równać się nie może.

W dysku natomiast możemy i musimy dużo zrobić. Musimy światu sportowemu pokazać, że Konopacka — w swoim rodzaju fenomen — nie jest w Polsce wyjątkiem i dlatego bezwzględnie oprócz niej powinna jechać Kobielska, w zakresie możliwości której leży przekroczenie minimum wyznaczonego przez PZLA.

Wyniki techniczne I eliminacji są następujące:

I przedbieg biegu na 100 m.: wygrywa, prowadząc od startu do końca Hulanicka (Grażyna)—**13,2 sek.**, rekord Polski wyrównany — przed Gędziorowską (TSK) — 2 metry w tyle i Czajówną (G. Śląsk) ½ m. za II-ą. Woynarowska (AZS) i Czajkowska (Legja) zostały wyeliminowane.

II przedbieg biegu na 100 m.: Breuerówna (G. Śląsk) 13,4 sek.; Grabicka (Grażyna) — 2 m. w tyle; Schabińska (Legja) — ½ za II-ą. Biegły 3 zawodniczki.

Rzut dyskiem: Kobielska (Polonja) — 33,36 m., wynik b. ładny; Mierkisówna (Grażyna) — 30,21 m.; Kotowska (AZS) — 28,51; następnego dnia Konopacka poza konkursem ociągnęła 36,82 m., przekraczając znacznie minimum.

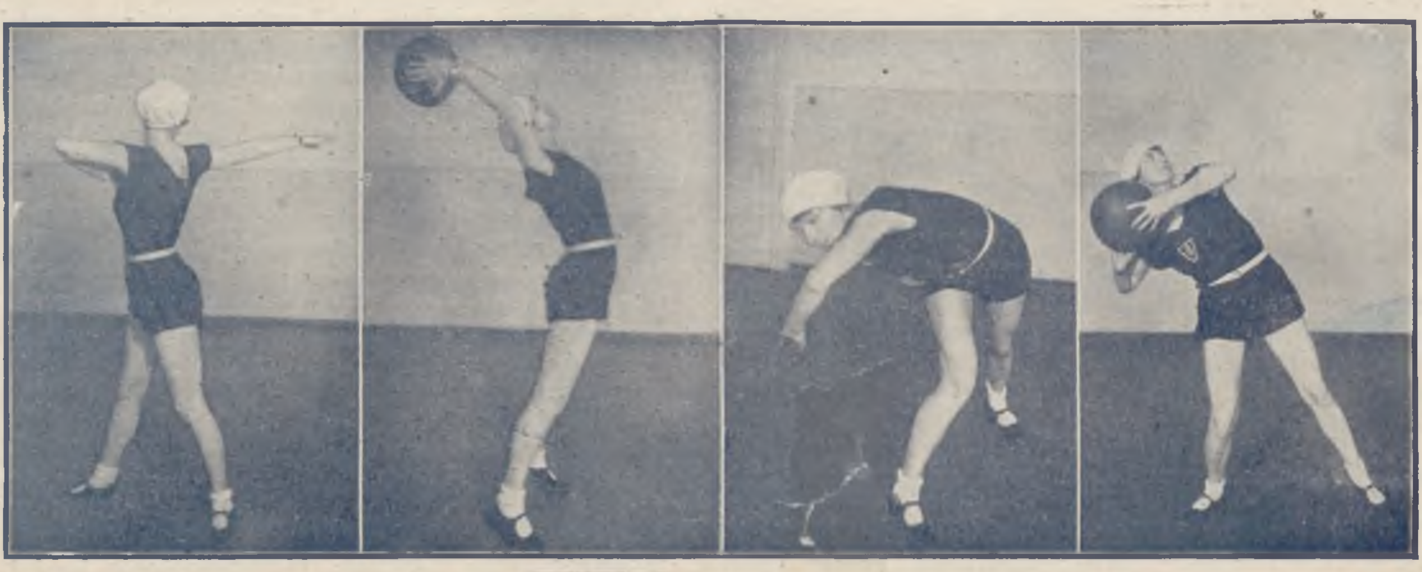
Sztafeta 4 x 100 m.: Sztafeta w składzie: Grabicka, Gędziorowska, Hulanicka, Breuerówna pomimo złych zmian ustanowiła nowy rekord polski 52,8 sek. Mająca służyć im za konkurencję sztafeta, złożona z pozostałych sprinterek, biegu nie skończyła, skutkiem zgubienia pałeczki przy zmianie między Woynarowską i Czajkowską. Szkoda była wielka, gdyż do tej zmiany prowadziły, a więc rekordzistki musiałyby zrobić lepszy czas przy konkurencji do samego końca.

Skok wzwyż: wygrywa Schabińska, skacząc w rozgrywce 140 cm.; przed Hulanicką — 135 cm., Iwaszkiewiczówną (AZS) — 130 cm i Konopacką — 130 cm.

Finał biegu na 100 m.: 1. Hulanicka 13,6 sek.; przed Breuerówną o dłoń (13,6 s.), Gędziorowską, Grabicką, Schabińską i Czajówną.

Bieg na 800 m.: Kilosówna (G. Śląsk) 2:35; Tabacka (G. Śląsk) 2:37; Rokoszanka (Warsz.) 2:39; Wieczorkiewiczówna (AZS) i Perono (G. Śląsk).

Ogólnie można powiedzieć, że zawiodły warszawskie zawodniczki z grupy olimpijskiej, które jakoby miały najlepsze warunki jak trenera, masaże, łaźnię i t. p. Winą spadku formy sprinterek — Grabickiej, Woynarowskiej i Czajkowskiej — nie było przemęczenie po zbyt forsownym treningu, ale przeciwnie brak treningu prawie zupełny, dzięki warunkom osobistym. Solidnie trenowały Schabińska, Rokoszanka i Wieczorkiewiczówna i na tych znać postęp. Ostania jest może nieco przetrenowana.



Halina Konopacka demonstruje ćwiczenia przygotowawcze do rzutów.



Zawodniczki w biegu na 100 mtr. na finiszu. Eliminacyjne zawody w Warszawie

Prowincja natomiast bez trenera i wszelkich udogodnień pracowała usilnie, zwłaszcza Górny Śląsk. Breuerówna i Kilosówna są to obecnie filary kobiecej lekkiej atletyki. W zakresie ich możliwości leży obniżenie znaczne rekordów. Obie poprawiły się stylowo, Kilosówna jest jeszcze słaba taktycznie. Gędziorowska nie osiągnęła jeszcze szczytu swej formy, choć na setkę jest słabsza niż na 60-kę. O Krakowie i Poznaniu nic nie możemy powiedzieć, zlekceważyły one bowiem I eliminację.

Rewelacją zawodów był wynik Hulanickiej w przedbiegu na 100 m. (13,2 s.). Są to trzecie zawody tej utalentowanej zawodniczki. W skoku wzwyż nie wyciągnęła swego maximum. Zapowiada się na pierwszorzędną i wszechstronną siłę w lekkiej atletyce.

MIĘDZYUCZELNIANE ZAWODY LEKKOATLETYCZNE.

Na boisku AZS w Parku Skaryszewskim zostały zorganizowane pierwsze tego rodzaju zawody międzyuczelniane. Próba wypadła niezbyt udolnie, ale początek zawsze jest trudny. Do zawodów stanęło 8 zawodniczek: 4 z Uniwersytetu i 4 z Politechniki.

PIWF, który miał pewną wygraną w ogólnej punktacji, nie stanął do tych zawodów, niewiadomo dla jakich przyczyn. Chodziło przecież o zapoczątkowanie tego rodzaju zawodów i o jak największą propagandę lekkiej atletyki na wyższych uczelniach. To też należało do zawodów tych stanąć jak najliczniej, a PIWF ze swą ilością zawodniczek mógł doskonale zapełnić boisko.

W ogólnej punktacji wygrał Uniwersytet (143 pkt.). który miał tę przewagę nad Politechniką (110 pkt.), że 3 zawodniczki stały na dobrym zupełnie poziomie, Politechnika natomiast poza Woynarowską, która robiła cały ośmiobój, aby zdobyć punkty dla swej uczelni, wystawiła początkujące, a nawet wcale nie trenujące zawodniczki.

Wyniki były następujące:

Bieg 60 metrów: Chrupczałowska (U) 8,6 s. przed Woynarowską (P) o dłoń (8,6).

Skok wzwyż: 1. Woynarowska (P) 125 cm. w rozgrywce, 2. Chrupczałowska (U) 120 cm.

Rzut kulą: 1. Woynarowska (P) 7.25, 2. Peterson (U) 6,48.

Rzut dyskiem: 1. Chrupczałowska (U) 22,86; 2. Woynarowska (P) 20,28.

Sztafeta 4 x 100: Uniwersytet czas powyżej minuty — b. słabe zmiany.

Rzut oszczepem: 1. Woynarowska (P) 26,19 m.; 2. Chrupczałowska (U).

Skok wdal: Woynarowska przed Chrupczałowską 4.39 m.

Bieg 500 metrów: Peterson (U) 1:39,6 przed Woynarowską (P) 1:41.6.

Wyniki ogólne były zupełnie niezłe, walka toczyła się głównie między Woynarowską i Chrupczałowską.

KATOWICE.

W niedzielę dnia 3 czerwca br. odbyły się na boisku K. S. Rożdzień-Szopienice zawody o mistrzostwo okręgowe kobiet. Startowało przeszło 80 zawodniczek. P. Breuerówna w biegach na 60 m. i 100 m. ustanowiła dwa nowe rekordy polskie w 8 sek. i 13 sek. (z powodu wiatru nie uznane). Sensacją było pobicie rekordzistki Polski p. Kilosówny przez p. Tabackę, która po ciężkiej walce wyprzedziła ją na finischu o ½ metra. Wyniki techniczne są.

Bieg 60 m.: 1) Breuerówna K. S. R-Sz. 8 sek., 2) Czajówna SKLA o 2 m. za pierwszą.

Bieg 100 m.: 1) Breuerówna K. S. R-Sz. 13 sek., 2) Czajówna SKLA o 4 m. za pierwszą.

Bieg 200 m.: 1) Tabacka, Kolejowy K. S. 29 sek., 2) Kilosówna, K. S. R-Sz. o 6 m. za pierwszą.

Bieg 800 m.: 1) Tabacka, Kolejowy K. S. 2.37 sek., 2) Kilosówna K. S. R-Sz. o ½ m. wtyle.

Bieg 65 m. przez płotki: 1) Breuerówna K. S. R-Sz. 12 sek. (rekord okręgowy), 2) „Maryśka" SKLA o pierś.



Kilosówna z Górnego Śląska jest najlepszą naszą biegaczką na długie dystanse.

Skok wdal: 1) Breuerówna, K. S. R-Sz. 4,77 m. (nowy rekord śląski), 2) Czajówna SKLA 4,65 m.

Skok wzwyż: 1) Preisówna SKLA 1,25 m., 2) Kukułówna K.S.O. Załęże 1,25 m.

Rzut kulą: 1) Lubkowitzówna K. S. 06 Załęże 7,31 m., 2) Sollorzówna K. S. R-Sz. 7,30 m.

Rzut dyskiem: 1) Lubkowitzówna K. S. 06 Załęże 24,29 m.

Sztafeta 4 x 75 m.: 1) Rożdzień-Szopienice 43,2 sek. w składzie pp. Kanjudam, Rakoczy, Kilosówna i Breuerówna.

Rzut oszczepem: 1) Lubkowitzówna K. S. 06 Załęże 19,78 m.

W ogólnej kwalifikacji pierwsze miejsce zdobył: K. S. Rożdzień-Szopienice 29 punkt., drugie miejsce Śląski Klub Lekkoatletyczny 19 punkt., trzecie miejsce K. S. Załęże 06 18 punkt.

WILNO.

W dniach 6 i 7 b. m. odbyły się kobiece mistrzostwa Wilna. Udział w zawodach tych brały zawodniczki Pogoni, Siły i Makkabi.

Osiągnięte wyniki dowiodły, że lekka atletyka kobieca w Wilnie ruszyła z miejsca. Na 14 rozegranych konkurencyj padło aż 11 rekordów okręgowych!

Wyniki: 60 i 100 mtr.: Lewinówna (Makkabi) w czasie 9,2 i 14,8; 800 mtr.: Halicka 3:44. Poza konkursem Lewinówna ustala rekord okręgu w czasie 3:34; 80 mtr. przez płotki: Halicka 18,6 (rek. okr.); sztafeta 4 x 100 mtr.: Makkabi w czasie 64 s.; wdal z miejsca i z rozbiegiem: Lewinówna 210 cm. (rek. okr.) i 403 cm.; wzwyż: Wojtkiewiczówna (Pogoń) 125 cm. (rek. okr.); kula, dysk, oszczep: Lewinówna: 9,66, 26,82, 27,35; oburącz: Lewinówna: 16,82, 43,48 i 37,69. Wszystkie rekordy okręgowe.

POZNAŃ — KRAKÓW.

W Krakowie w dniu 7 b. m. odbył się kobiecy mecz lekkoatletyczny pomiędzy zawodniczkami Poznania i Krakowa. Zwyciężył bezapelacyjnie Poznań, który miał przewagę w biegach przy wyrównanych z Krakowem szansach w rzutach i skokach. Skład reprezentacji Krakowskiej osłabiony brakiem Wiśki, Freiwaldówny i Jasnej.

Wyniki techniczne:

60 m.: Kasprzakówna (P) 8,6, 2) Szymańska (P), 3) Fryda (K). 100 m.: 1) Kasprzakówna (P) 13,37, 2) Wolińska (K), 3) Krotkówna (P), 4) Rakowska (K). 200 m.: 1) Krotkówna (P) 30.1, 2) Kirchmeyerówna (K), 3) Rakowska (K), 4) Musielewska (P), 800 m.: 1) Woźniakówna (P) 2:44,8, 2) Popielówna (P), 3) Fera (K), 4) Kemplerówna (K), 80 m. z płotkami: 1) Wolińska (K) 15,2, 2) Musielewska (P), 3) Lanżanka (P), 4) Goldnerówna (K).

4 x 100: 1) Poznań w składzie: Kasprzakówna, Szymańska, Chmielewska, Krotkówna — czas 55,8, 2) Kraków w składzie: Wolińska, Kornówna, Memplerówna, Tola. 4 x 200: 1) Poznań w składzie Kasprzakówna, Szymańska,



Grupa zawodniczek „Warty“ poznańskiej.



Sztafeta górnośląska 4.:200 mtr.

Francówna, Krotkówna — czas 2:01,5, 2) Kraków w składzie Tola, Kirchmeyerówna, Rakowska, Czerska.

Skok wdal: 1) Wolińska (K) 4 m. 48 cm.; 2) Szymańska (P) 4 m. 41 cm.; 3) Lanżanka (P) 4 m. 37 cm.; 4) Fryda (K) 4 m. 20,5 cm. Skok wzwyż: 1) Pirowska (K) 1 m. 35,5 cm.; 2) Rysówna (P) 1 m. 30,5 cm.; 3) Francówna (P) i Golkowska (K) ex aequo 1 m. 25,5 cm.

Rzut dyskiem: 1) Kirchmeyerówna (K) 28 m. 57 cm.; 2) Czerska (K) 27 m. 26 cm.; 3) Krotkówna (P) 25 m. 95 cm.; 4) Lanżanka (P) 23 m. 76,5 cm. Rzut oszczepem: 1) Kaczmarkówna (P) 27 m. 91 cm.; 2) Czerska (K) 25 m. 96 cm.; 3) Lanżanka (P) 25 m. 95,5 cm.; 4) Golkówna (K) 15 m. 56 cm. Rzut kulą: 1) Tabeńska (K) 8 m. 13,5 cm.; 2) Musielewska (P) 7 m. 99,5 cm.; 3) Kemplerówna (K) 7 m. 91,5 cm.; 4) Kasprzakówna (P) 7 m. 96,5 cm.

W punktacji ogólnej Poznań zdobył 69 punktów, Kraków 54.

NA POMORZU.

Tegoroczne mistrzostwa lekko-atletyczne Pom. O. Z. L. A., które odbyły się dnia 2 i 3 czerwca br. dowiodły, że sport śród pań zatacza coraz szersze kręgi i że praca trenera p. Norlinga nie poszła na marne. Uzyskano szereg doskonałych wyników oraz pobito 8 rekordów okr.

Bieg 60 mtr.: Gędziorowska (T. K. S.) czas 8,2 sek.

Bieg 100 mtr.: Gędziorowska w czasie 13,4 sek. przed Baumgartówną i Ostrowską (T. K. S.).

Bieg 200 mtr.: wygrywa walkowerem Woźniewska z Sokoła I Bydg. czas 31,4 s.

Bieg 800 mtr.: Tomkowiakówna Sokół III Bydg. w czasie 3 m. 08 sek., ustanawiając nowy rekord Pom. 2 m. Pałaszewska (Sokół Grudziądz).

Sztafeta 4 x 100: 1 miejsce zajmuje Sokół I Bydgoszcz w składzie Rybkówna, Woźniewska, Zamońska i Obolska, czas 59,2 sek. jest nowym rekordem Pom.

Sztafeta 4 x 60. 1. Sokół I Bydgoszcz — czas 35,8 sek., 2. Sokół Żeński Bydg., 3. T. K. S.

Skok wzwyż: 1. Zalewska (Sokół Grudziądz) 1,26 mtr., 2. Zamońska (Sok. I Bydg.) 1,26 mtr., obie ustanowiły nowy rekord Pom.

Skok wdal: 1. Gędziorowska 4,45 mtr.

Rzut dyskiem: 1. Gędziorowska 22,44 mtr.

Oburącz: 1. Zalewska 43,35 mtr. (nowy rek.), 2. Donajówna 40,48 mtr.

Rzut oszczepem: 1. Korzeniowska (T. K. S.) 27,59 (nowy rek. okr.).

Oburącz: 1. Korzeniowska 42,85 mtr. (nowy rek.okr.).

Pchnięcie kulą: 1. Donajówna 8,46 mtr. (nowy rek. okr.).

Oburącz: 1. Donajówna 14,54 mtr.

ZBIERAJCIE NA KOBIECY FUNDUSZ OLIMPIJSKI

KONIEC ROKU ŻEŃSKICH HUFCÓW SZKOLNYCH



Mecz piłki siatkowej pomiędzy hufcami szkolemi.

Zwyczajem, ustanowionym już od 1926 roku, w dniach 9 i 10 b. m. odbyło się zakończenie roku pracy żeńskich hufców szkolnych p. w., prowadzonych przez Organizację Przysposobienia Kobiet do Obr. Kraju.

W zakończeniu wzięły udział wszystkie hufce szkolne m. st. Warszawy, zgłaszając do udziału w ćwiczeniach polowych oraz do zawodów sportowych po 2 — 3 drużyny z hufca. Ogółem w zakończeniu wzięło udział 150 dziewcząt.

Dnia 9 b. m. odbyły się w lasku Bielańskim ćwiczenia z obrony przeciwgazowej, prowadzone przez instruktora T. O. P. P. Wiszniewskiego. W tym dniu przerobionych zostało pod kierownictwem instruktorek pp. Kudelskiej, Moczulskiej i Makowieckiej kilka gier polowych.

W dniu 10 b. m. dziewczęta wysłuchały Mszy Św. w kościołku na Marymoncie, poczem na boisku Koła Polek (Potocka 1), gdzie był urządzony obóz z namiotami, odbyły się międzyhufcowe zawody, przy współudziale 10 hufców szkolnych warszawskich i Hufca Szkoln. z Mińska Mazow.

Do zawodów Piłki Siatkowej stawały:

1. Zespół H. S. N. 8 I Miejskiej Szkoły Zawodowej, który wszedł do finału z rozgrywek eliminacyjnych z hufcami N. 9, 10 i 6.

2. Zespół H. S. N. 4 Państw. Seminarjum dla Ochroniarek, zespół zwycięzki z rozgrywek w grupie Seminarjów.

3. Zespół Hufca Szk. z Mińska Mazowieckiego.

W finale rozgrywek zwyciężył Hufiec Szkolny N. 8 I Miejskiej Szkoły Zawodowej, zdobywając nagrodę Koła Warsz. Org. Przysp. Kobiet do Obr. Kraju (piłkę i dyplom).

Do zawodów strzeleckich z broni małokalibrowej stawały:

1. Zespół Hufca Sokoła z Mińska Mazowieckiego.
2. „ H. S. N 1, Państw. Sem. Naucz. Rzemiosł,
3. „ H. S. N 2, Państw. Sem. Naucz. Gosp. Domowego.
4. Zespół H. S. N 3, Państw. Sem. Naucz. im. Orzeszkowej,
5. Zespół H. S. N 4, Państw. Sem. dla Ochroniarek.
6. „ H. S. N 5, Państw. Gimn. Żeńsk. im. M.
7. „ H. S. N 6, Państw. Gimn. Żeńsk. im Żmichowskiej.

I miejsce zdobył Hufiec Szkolny N 4 Sem. dla Ochroniarek, wybijając 214 punktów na 300 możliwych i odbierając nagrodę wędrowną M. W. R. i O. P. którą w roku zeszłym zdobył Hufiec N 1.

II miejsce zajął H. S. N 6.

Do zawodów łuczniczych stawały zespoły: H. S. N 1, H. S. N 8, H. S. N 4.

I miejsce zdobył hufiec N 1 Państw. Sem. Uaucz. Rzemiosł.

Do zawodów lekkoatletycznych (trójbieg 60 mtr. skok wzwyż i rzut piłką) stawały zespoły H. S. N 1, 2, 3, 4, 5, 10, Pozaszkolnej Drużyny P. W. K. i H. S. z Mińska Mazowieckiego.

I miejsce zajął H. S. nr. 1 Sem. Naucz. Rzemiosł (2053 p-kty).

II miejsce zajął H. S. nr. 5 P. Gimn. im. M. Konopnickiej (1945 p.).

Zarówno ćwiczenia, jak i zawody wykazały, że ubiegły rok pracy zarówno pod względem przygotowania organizacyjnego, jak wyrobienia fizycznego i wyszkolenia wojskowego dał pozytywne rezultaty.

Na zawodach obecne było nieliczne grono gości ze świata pedagogicznego z p. wizytatorką Lewicką z M. W. R. i O. P. i dyr. Giżyckim na czele.

Po rozdaniu nagród, którego dokonała p. dyrektorka Kiernikowa, jako wice-przewodnicząca Org. Przysp. Kobiet do Obr. Kraju, rozpalono ognisko, przy którem miły nastrój został o godz. 21 przerwany alarmem na powrót do Warszawy.



Zawody strzeleckie w dniu zakończenia roku hufców szkolnych.

WIADOMOŚCI PRZEDOLIMPIJSKIE

Na Amsterdamskim Kongresie Olimpijskim (2—5 sierpnia) poruszane będą trzy tematy, a mianowicie: „Unifikacja badania lekarskiego“, „Rytm serca i sport“, oraz „Rola wychowania fizycznego w programach szkól powszechnych, średnich i wyższych“.

Wśród pięciu referentów dla punktu trzeciego, mają być: Niemka-pedagog, której nazwiska jeszcze nie podano, oraz Finlandka, Elin Falk.

Obok Kongresu lecz zupełnie samodzielnie, odbędą się badania lekarskie, zorganizowane przez holenderski Komitet, który zaprasza wybitne siły zagraniczne do współpracy. Z Polski zaproszono cały szereg osób, ogromne koszta związane z wyjazdem i pobytem, stanowią jednak poważną przeszkodę.

Komitet holenderski miał zamiar badać tylko zawodników, na skutek propozycji dr. W. Dybowskiego zdecydował jednak przeprowadzić badanie zawodniczek. Do współudziału w badaniach kobiet zaprosił Komitet holenderski dr. Janinę Dybowską ze Lwowa.

———o———

PROGRAM IX IGRZYSK OLIMPIJSKICH W AMSTERDAMIE.

W dniu 28 lipca na wielkim stadjonie olimpijskim w Amsterdamie odbędzie się uroczysty akt otwarcia dziewiątych w historji nowoczesnej igrzysk olimpijskich.

Od tego dnia aż do 12 sierpnia włącznie rozgrywać się będą wspaniałe walki najlepszych atletów świata o zwycięstwo.

Czas trwania poszczególnych konkurencyj określony został jak następuje:

lekka-atletyka od 29 lipca do 5 sierpnia na głównym stadjonie;

wioślarstwo i piłka wodna od 4 — 11 sierpnia, w specjalnie zbudowanym basenie;

kolarstwo od 4 — 6 sierpnia, na głównym stadjonie;

gimnastyka od 7 — 10 sierpnia, na głównym stadjonie;

hippika od 11 — 12 sierpnia, na głównym stadjonie;

żeglarstwo od 2 — 9 sierpnia;

szermierka od 29 lipca do 11 sierpnia, w specjalnym pawilonie szermierczym;

podnoszenie ciężarów 28 i 29 lipca;

walki wolne — 30 lipca — 1 sierpnia;

walki grecko-rzymskie — 2 — 5 sierpnia;

boks — 7 — 11 sierpnia;

pięciobój nowoczesny — 31 lipca — 4 sierpnia.

Ponadto w dniach 7 i 8 sierpnia, odbędą się pokazowe gry — piłki koszykowej (zespoły holenderskie) i lacrosse (zespoły zagraniczne).

Z powyższych konkurencyj kobiety udział wezmą w następujących: szermierce (florety), pływaniu, lekkiej atletyce (100 i 800 mtr., 4 x 100 mtr., skoku wzwyż i rzucie dyskiem) oraz w gimnastyce.

Program igrzysk IX Olimpjady nie zawiera, niestety, turnieju tennisowego. Na skutek nieporozumienia pomiędzy Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim, a Międzynarodowym Związkiem Tennisowym — ten ostatni zdecydował, że tennisiści udziału w Igrzyskach nie wezmą.

WYJAZD DO AMSTERDAMU.

W związku z udziałem zawodników polskich w nadchodzących igrzyskach olimpijskich, Polski Komitet Olimpijski organizuje na okres igrzysk wycieczkę polską do Amsterdamu, w której udział wziąć mogą wszyscy, interesujący się sprawą powyższą.

Szczegółowych informacyj udziela biuro Komitetu (Wiejska 11) osobiście lub telefonicznie (15-00) codziennie w godzinach 11 — 12.

Komitet pośredniczy w uzyskaniu ulgowych paszportów, zniżek kolejowych w Polsce, Niemczech i Holandji, oraz w zamówieniu pokojów w Amsterdamie. Polsko-Holenderski Komitet przyjęcia wycieczki w Amsterdamie organizuje szereg wycieczek.

MISTRZOSTWA HAZENY

Rozgrywki w hazenie zbliżają się ku końcowi. Już tylko kilka rozgrywek pozostało do końca, nie wpłyną one jednak na wynik ostateczny. Mistrzem Okręgu Warszawskiego będzie zdecydowanie P. I. W. F., któremu się to zupełnie słusznie należy. Wyniki ostatnich meczów przedstawiają się następująco:

7.VI 28. AZS — Polonja 4 : 4 (4 : 0). Gra mało ciekawa, zwłaszcza w I-ej połowie. Zazwyczaj szybka i zdecydowana drużyna Akademiczek zdobyła się na właściwe sobie tempo dopiero przy końcu meczu. Polonja, dobra technicznie, ale niewytrzymała, grała tym razem zbyt ostro.

Grażyna — Warszawianka 5 : 1. Zdecydowane zwycięstwo szybkich Grażynianek, wśród których wyróżniła się Gracówna w ataku, zdobywając niezwykłą szybkością i dobrą grą sympatję publiczności. Warszawianka grała bez Rokoszanki i Wierzbołowskiej.

Sobota, 9.VI. 28 r.

Polonja — Varsovia 7 : 1. Varsovia, mimo znacznej poprawy, w porównaniu do czołowych drużyn bardzo słaba. Tempo gry rozwlekłe i nudne, gdyż Polonja dostosowała się do poziomu gry harcerek. W Polonji b. dobra Kielichówna, która zdobyła wszystkie bramki.

Niedziela 10.VI. 28 r.

P. I. W. F. — Grażyna 10 : 6 (2 : 2). Najciekawszy mecz sezonu. Rutynowanej, opanowanej technicznie i odznaczającej się wzrostem i siłą zawodniczek drużynie Instytutu przeciwstawiła się szybka i zgrana drużyna młodych i ambitnych Grażynianek. Mimo pewności zwycięstwa musiał PIWF ciężko walczyć o każdy punkt, po każdej zdobytej bramce natychmiast padała bramka z przeciwnej strony i stan taki utrzymał się aż do 6-ej bramki z obu stron. W końcu musiały Grażynianki skapitulować i mecz przegrały; walczyły do końca zaciekle i stały się faworytkami widzów.

16.6 1928 r. **Varsovia — Strzelec 2 : 1.** Gra nieciekawa, bez tempa, nieznaczna przewaga harcerek. Obie drużyny są jeszcze bardzo słabe.

Grażyna — Makkabi 7 : 2. Grażyna dała sobie radę gładko z brutalnie grającą Makkabi. Jest to drużyna, zasługująca na jedno z lepszych miejsc w ogólnej klasyfikacji.

17.6 1928 r. **PIWF — Polonja** 7 : 0. Instytut o klasę lepszy od senjorek hazeny. Polonja jest drużyną nieruchliwą, zwłaszcza atak jej jest nieco senny. PIWF wystawił swój najlepszy skład. Mecz ten zadecydował ostatecznie o tytule mistrza w rozgrywkach hazenowych. Instytut nie ma ani jednego meczu przegranego; ostatnio zakwestjonowany mecz ze Skrą został uznany, a więc pozostał PIWF-owi jedynie mecz z Makkabi, który niezawodnie wygra.

Skra i Sokół — 3 : 0 walkover, ze względu na niestawienie się drużyny Sokoła.

HALLO, HALLO!

Ameryka od jakiegoś czasu zdradza wyraźną słabość ku wszelkiego rodzaju „rekordom wytrzymałości“. Kto najdłużej może pływać bez przerwy, kto najdłużej może tańczyć? Oto zadanie chwili, chętnie rozstrzygane przez synów Wuja Sama.

Tą modą chwili pociągnięte zostały również kobiety amerykańskie i na wyścigi urządzają wszelkiego rodzaju próby wytrzymałości. Niedawno np. niejaka miss Eleonore Sears, odbyła podróż piechotą na przestrzeni 6.000 kilometrów, od Newportu do Bostonu, ustanawiając nowy rekord wytrzymałości.

———o———

Odbyte przed dwoma tygodniami kobiece zawody lekko-atletyczne o mistrzostwa Paryża, wykazały dalsze postępy Francuzek w tej dziedzinie. Osiągnięte wyniki, stoją mniej więcej na poziomie naszych lekko-atletek. Zawodniczki wykazały naogół dobrą formę, jednak z powodu małej konkurencji, uzyskano wyniki średnie.

Notujemy następujące rezultaty techniczne:

100 mtr. — Radideau — 13,2“. Najlepsza sprinterka Francji daleko jest jeszcze od swych możliwości.

300 mtr. — Guyot — 2,33“3/5. Rzut kulą — Chapoteau — 9 m. 37.

———o———

W Ostendzie w ramach programu regat wioślarskich odbył się międzynarodowy bieg pań na odkrytych czwórkach klepkowych. Dystans — 1000 mtr. Na starcie stanęły dwie osady francuskie i dwie osady belgijskie. Zwyciężyła osada Klubu Paryskiego „Academia“, — 2) Ruche de Paris, 3) Bruksella, 4) Ostenda.

Drugi bieg pań w Ostendzie odbył się na czwórkach wyścigowych. Zwyciężyła osada Klubu „Academia“ z Paryża. Drugie miejsce zajęły Belgijki z Brukselli.

———o———

Wyjątkowo ożywiony ruch wioślarski wśród pań obserwujemy w Akademickim Związku Sportowym. Treningi i nauka wiosłowania odbywa się na dużą skalę. Ogółem AZS liczy około 40-stu osad damskich, trenujących na czwórkach klepkowych, co czyni powyżej 150-ciu czynnych wioślarek.

Przy tak ożywionym ruchu sportowym — rezultaty nie dadzą długo na siebie czekać. To też konkurencja pomiędzy osadami kobiecemi AZS-u, Wojskowego Klubu Wioślarskiego i Warszawskiego Klubu Wioślarek zapowiada się bardzo interesująco.



Grupa wioślarek w dniu uroczystości otwarcia przystani

Odbyte przed paru tygodniami tennisowe mistrzostwa Francji, zgromadziły na kortach Paryża najlepsze w świecie tennisistki.

W grze pojedyńczej pań, jaskrawo odbijały od pozostałych tennisistek swą niezwykłą techniką Angielka, miss Bennet i Amerykanka, Helene Wills. Obie tennisistki te spotkały się w finale, przyczem Wills lekko zwyciężyła Angielkę w dwuch setach: 6 : 2; 6 : 1.

Z innych ciekawszych wyników wymienić należy: półfinały — Wills — Hardie 6 : 1; 6 : 1; Bennett — Bouman (Holenderka, zeszłoroczna mistrzyni Paryża) 6 : 2; 7 : 5.

Reklamowana nadzieja angielska, Betty Nuthall, uległa w drugiej rundzie miss Charrielet w stosunku 6 : 2; 6 : 1. Okrzyczana przez prasę niemiecką, jako „Lenglen Niemiec“, frl. Aussem, pobita została przez miss Wills w stosunku 6 : 2; 6 : 1.

Z wydawnictw sportowych

Podręcznik Gimnastyki według J. Lindharda, opracował D. Rosenberg, Warszawa 1928 r.

W początkach maja b. r. ukazał się nowy podręcznik gimnastyki, opracowany przez p. D. Rosenberga.

Znajomość języka duńskiego oraz odbyte w Kopenhadze studja ułatwiają mu czerpanie wiedzy wprost u źródeł, jednak brak dłuższej praktyki pedagogicznej, a więc i możności wyeksperymentowania swych wiadomości na terenie naszym, czynią książkę jego nie zawsze dostosowaną do naszych wymagań.

Autor, jak sam wspomina, trzyma się ściśle pierwowzorów duńskich, a przedewszystkiem prof. Lindharda, którego dowodzenia cytuje miejscami dosłownie.

Ćwiczenia pomieszczone są w czterech zasadniczych grupach według prof. Lindharda, grupy podzielone na podgrupy. Definicja i podział ćwiczeń, jak również przytoczony zasób materjału ćwiczebnego, zrobione są jasno, a jakkolwiek materjał ćwiczeń jest niewyczerpany, to jednak w stosunku do każdej grupy jest potraktowany tak, że stanowi bardzo dobre przykłady, tłumaczy rodzaj ruchów, każdy nauczyciel więc może sobie poszczególne grupy uzupełniać.

Zarzut uczyniłabym jedynie ten, że materjał ćwiczebny nie został posegregowany według stopnia trudności, w zastosowaniu do poszczególnych okresów wieku.

Schemat układania lekcyj jest potraktowany dość ogólnikowo i mało wyraźnie, należałoby podać całkowite toki lekcyjne w zastosowaniu do wieku i płci, a chociaż dalsze omówienie układania lekcyj wyrównywa poniekąd ten brak, jednak dla całości podręcznika układ dokładny schematyczny jest konieczny.

W końcu dodać jeszcze muszę, że niektóre nazwy sa może niefortunne: ćwiczenia „kształtu“, czemu nie kształtujące, co stale używamy; nazwa „grupka“ brzmi niepoważnie; „przyrąbywanie“ niejasno tłumaczy ruch, który ma określać i t. p.

Pomimo tych kilku drobnych zresztą usterek, których łatwo uniknąć będzie można w następnem wydaniu, książka jest dowodem wielkiej pracowitości i oddania się umiłowanemu zawodowi. Książka posiada dużą wartość zasadniczą i daje nauczycielowi zupełnie poprawny materjał do przymyślenia i do pracy. Dalsze teoretyczne studja, eksperymentowane na terenie szkolnictwa u nas, pozwolą panu Rosenbergowi dojść do dużych rezultatów.

A. Zaleski. — T. Semadeni: „Pływanie“. Wydawnictwo P. Z. P. nakład „Ossolineum“.

Wydany przez „Ossolineum“ podręcznik pływania pp. Zaleskiego i Semadeniego należy do takich, jakich niewiele znaleźć można nietylko u nas, ale nawet w lite-

raturze zagranicznej. Obejmuje on całokształt wiedzy o pływaniu sportowem, skokach i piłce wodnej, traktując wszystkie działy wyczerpująco i wszechstronnie i uwzględniając przytem najnowsze zdobycze techniki w powyższych dziedzinach. Po krótkiem ujęciu historji pływania jako sportu, autorowie podają podstawy teoretyczne pływania, sięgając do podstaw mechaniki, analizują działanie i skuteczność poszczególnych ruchów pływackich, przez co dają czytelnikowi możność samodzielnej oceny wartości poszczególnych sposobów pływania. Po takiem przygotowaniu następuje opis różnych sposobów pływania wyścigowego (tzw. stylów pływackich, zresztą niesłusznie), ze szczególnem uwzględnieniem nowoczesnego crawla, wreszcie opis warunków, w jakich odbywają się biegi pływackie i konieczność nabycia odpowiedniej techniki. Kończy ten dział, który nazwałbym opisowym, opis różnic w stylu współczesnych wielkich mistrzów. Drugi dział stanowią wskazówki potrzebne przy wyborze sposobu pływania, przy przygotowaniu się do zawodów sportowych przez systematyczny trening, wreszcie przy organizowaniu elementarnej nauki pływania. W osobnych działach opisują autorzy cały system dzisiejszych skoków pływackich, grę w piłkę wodną, wreszcie budowę nowoczesnej pływalni sportowej.

Streszczony wyżej materjał daje do rąk czytelnikowi całość nowoczesnej wiedzy o sporcie pływackim, tak że po przestudjowaniu jej będzie się mógł doskonale w tej dziedzinie orjentować. Treść ujęta jest w formie bardzo żywej i przystępnej, ale jednocześnie ścisłej; wzbogacają książkę liczne instrukcje i rysunki. Niewątpliwie też stanie się ona cennym doradcą i nauczycielem dla wszystkich instruktorów i kierowników ruchu pływackiego. Ponadto przez liczne opisy i przykłady wprowadza ona czytelnika we współczesne życie sportowe pływackie tak wszechświatowe, jak polskie, co niewątpliwie przyczyni się do wzbudzenia zapału do tego sportu. Wadą jej jest może zbyt bogata treść, zwiększająca rozmiar książki, którą może niejeden będzie się bał wziąć do ręki.

„Pływanie" dowodzi szeregiem przykładów i faktów, że sport pływacki jest jednym z najodpowiedniejszych dla organizmu kobiecego. Kobiety przodują co do stylu, osiągając absolutne rezultaty nieraz niewiele niższe od mężczyzn.

Uzupełnia książkę komplet regulaminów i statutów Polskiego Związku Pływackiego.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 60; ⅛ kol. zł.35 ; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148 Redaktorka: K. Muszałówna.